Причини кинути палити: як навіть одна цигарка впливає на організм людини

Куріння залишається однією з основних причин неінфекційних хвороб, серед яких інфаркт, інсульт, рак, діабет II типу. Тому боротьба з курінням є пріоритетним напрямком для уряду багатьох країн. В Україні протидія масовому курінню і, відповідно, посилена боротьба за здоров'я розпочалася у 2006 році, коли країна ратифікувала Рамкову конвенцію ВООЗ із боротьби проти тютюну (реалізація цих положень також включена до Угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом від 2014 року).

Кожен знає, що куріння шкодить здоров'ю. Щороку його вживання у різних формах (цигарки, кальяни, вейпи, бездимні тютюнові вироби, сигари тощо) вбиває понад 8 мільйонів людей. Такі наслідки тривалого куріння і вживання тютюновмісних виробів. А що відбувається з організмом після однієї цигарки? Чи такий вже руйнівний її вплив на здоров'я? Якщо стисло - так. Причина такого згубного впливу - наявність у складі тютюну десятків хімічних речовин, що спричиняють звикання, збільшують ризик виникнення раку легенів та ще 13 інших видів раку.

Для того, щоб зрозуміти, як куріння впливає на організм людини, необхідно розглянути компоненти цигарок. Товар має широкий спектр хімічних речовин, кожну з яких розглянемо окремо.

Нікотин - це основна речовина психоактивного характеру. Під час куріння вона швидко потрапляє через легені в організм людини та є провідною причиною виникнення залежності. Судини звужуються під дією нікотину, також підвищується артеріальний тиск. Серце починає битися з більшою інтенсивністю, що підвищує ризик серцево-судинних захворювань.

Дим тютюну - в ньому містяться отруйні речовини у великій кількості. Під час паління токсичний дим потрапляє до організму. Слизова оболонка носової порожнини та стравоходу подразнюється через вплив хімічних речовин та диму. Через подразнення бронхів з'являється постійний кашель. Шкідливі сполуки, такі як аміак, ацетон, оксид вуглецю та діоксид вуглецю, пошкоджують органи і тканини організму, чим викликають ризик поширення дуже багатьох тяжких хвороб.

Канцерогени - це такі речовини, які сприяють утворенню та розвитку ракових захворювань. Рак є дуже серйозним захворюванням, особливо страждають легені.

Токсичні елементи - в цілому наявність токсичних речовин у складі цигарок впливає на різні системи людського організму - органи дихання, шлунок, серце й інші.

Варто наголосити, що вміст компонентів стосується всіх тютюнових виробів, зокрема й електронних сигарет і люльок. Ці товари не є виключенням чи послабленою версію - вони теж негативно впливають на організм людини.

Кидати палити потрібно незалежно від віку, статі, стажу куріння та стану здоров’я. Ти відчуєш позитивні зміни у своєму організмі вже через декілька днів після того, як буде викурена остання сигарета. Кинути курити - одне із кращих рішень у житті кожного курця. Вже з першого дня відмови від сигарет організм починає відновлюватися, а ризики виникнення хвороб, асоційованих з курінням, зменшуються. Через тиждень без сигарет у колишнього курця покращується відчуття смаку та запаху, через три місяці збільшується обсяг роботи легень на 30%, через п’ять років знижується ризик інсульту до рівня некурця. Чим раніше курець прийме рішення кинути курити, тим краще. Рекомендуємо турбуватись про своє здоров'я шляхом обізнаності про усі можливі наслідки паління. Пам'ятаймо в здоровому тілі - здоровий дух! Тож, якщо ви не палите, - краще не починайте.

Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області